

Готовим за 20 минут. — Москва : Издательство «Э», 2017. —
Г74 80 с. : ил. — (Кулинария. Ты классная хозяйка!).

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-699-89130-6

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРИЯ. ТЫ КЛАССНАЯ ХОЗЯЙКА!

ГОТОВИМ ЗА 20 МИНУТ

Автор-составитель *Т. Сотникова*

Ответственный редактор *О. Сушик*
Художественный редактор *В. Брагина*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии:
AmyLv, anitasstudio, Anthony Hearsey, Bambuh, donikz, EM Arts, gillmar, JRP Studio, ksenia2you, KucherAV, M.
Unal Ozmen, Madlen, MaraZe, Nattika, Romariolen, rprongjai, Subbotina Anna, Taiga, Volosina,
Anthony Hearsey / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

В оформлении переплета использованы иллюстрации:
OlgaSiv, AuraLux / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибуитор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 10.03.2017. Формат 60x84¹/₈.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,33.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-89130-6



ТЫ КЛАСНАЯ ХОЗЯЙКА!

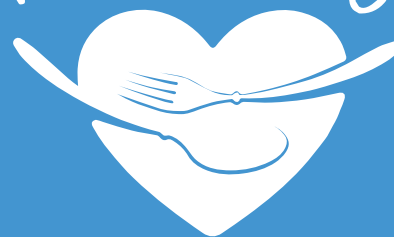
de

ГОТОВИМ ЗА 20 МИНУТ

de



ты классная хозяйка!



В СЕРИИ ТЫ НАЙДЕШЬ ТЫСЯЧУ НОВЫХ РЕЦЕПТОВ ИЗ ПРОСТЫХ, ЗНАКОМЫХ КАЖДОЙ ХОЗЯЙКЕ ПРОДУКТОВ, ПОЭТОМУ ТЫ ИГРАЮЧИ ВОПЛОТИШЬ В ЖИЗНЬ ЛЮБУЮ ЗАДУМКУ!

Здесь МНОЖЕСТВО ИДЕЙ, КАК:

- ВКУСНО И ПОЛЕЗНО НАКОРМИТЬ ДЕТЕЙ;
- СДЕЛАТЬ ПОТЯСАЮЩИЕ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ САЛАТЫ И ЛЕЧО;
- ПРИГОТОВИТЬ АППЕТИТНЫЕ И ЯРКИЕ САЛАТЫ;
- ЛЕГКО СОЗДАТЬ ХОЛОДНЫЕ ДЕСЕРТЫ – МОРОЖЕНОЕ, ГРАНИТЫ И ШЕРБЕТЫ.

ТАКЖЕ МЫ ГОТОВИМ КНИГИ С ИДЕЯМИ КОНСЕРВИРОВАНИЯ, БЛЮД ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ, ПИРОГОВ, МЕНЮ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ПРАЗДНИКОВ И МНОГОЕ ДРУГОЕ!

КАЖДАЯ ИЗ ЭТИХ КНИГ СОЗДАНА С ЛЮБОВЬЮ, СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ТЕБЯ!



ТЫ КЛАССНАЯ ХОЗЯЙКА!

— *е* —

ГОТОВИМ ЗА 20 МИНУТ

— *е* —



Москва
2017

СОДЕРЖАНИЕ



Секреты быстрых домашних блюд 6

1 Закуски

Рулеты из лаваша с сыром, зеленью и курицей 8
Лепешки с мясом и фасолью 10
Пита с сырным салатом..... 12
Рулетики с сыром и рукколой 14
Форшмак на сухариках из бородинского хлеба 16
Куриный жульен 18

2 Салаты

Салат из помидоров черри,
моцареллы и базилика 20
Салат из картофеля, бекона и огурцов 22
Свекольный салат с брынзой и орехами 24
Морковный салат с апельсинами..... 25
Салат-коктейль с креветками..... 26

3 Супы

Картофельный суп с фасолью..... 28
Крем-суп из кабачков..... 30
Белая окрошка 31
Гаспачо..... 32
Суп с колбасками и картофелем..... 34
Уха по-судальски..... 36



4 Горячее

Цветная капуста и брокколи в сливочном соусе	38
Тортилья с овощами	40
Помидоры, запеченные с ветчиной и яйцами.....	42
Картофель, запеченный под сырной корочкой	44
Овощное рагу с рисом и шампиньонами.....	46
Спагетти с томатным соусом и базиликом.....	48
Шашлык из рыбы с овощами	50
Рыба, запеченная в сливках	52
Куриное филе со сладким перцем	54
Тефтели из индейки в томатном соусе	56



5 Выпечка

Пицца-кальцоне	58
Пирожки с сыром и зеленью	60
Лимонные маффины	61
Пирог с черникой	62
Пирог с яблоками, орехами и медом.....	64



6 Десерты

Гратен из груш и яблок	66
Десерт из ананаса с пломбиром.....	68
Яблоки, запеченные с орехами	70
Клубника в шоколаде	72
Бананы с шоколадом и орехами.....	73
Груши в шоколаде	74
Малина с кремом из маскарпоне.....	76
Лимонный курд	78
Указатель	79

СЕКРЕТЫ БЫСТРЫХ ДОМАШНИХ БЛЮД

Многим хозяйкам кажется, что в современном ритме жизни без полуфабрикатов или готовой еды из магазина не обойтись.

Действительно, полуфабрикаты (продукты, которые уже прошли первичную кулинарную обработку и от готового обеда их отделяет несколько минут) порой облегчают жизнь.

Но есть немало вкусных блюд, на приготовление которых вам понадобится всего лишь 20 минут. Среди них закуски, салаты, супы, горячее и даже десерты – и никаких пельменей или быстро завариваемой лапши.



1 ГОТОВЬТЕ «БАЗУ». Варите овощи (картофель, морковь, свеклу) с запасом: в холодильнике они могут храниться несколько дней. Готовьте не три литра бульона, а пять или шесть – излишки можно разлить по формочкам (пакетам) для замораживания и положить в морозильную камеру. В следующий раз вам не придется тратить два часа на варку бульона. Аналогично можно поступать с мясным фаршем, нарезанной зеленью, сливками, тестом (слоеным, песочным, пресным и сдобным). Замораживать можно также измельченные овощи для заправки супа или приготовления соуса к мясу.

2 ИМПРОВИЗИРУЙТЕ. Запекали целиком птицу или рыбу на праздник и немного мякоти осталось? Ее можно использовать для приготовления сытных салатов или закусок (рулетов из лаваша, тарталеток, омлетов). Остатки колбасы, сосисок, слегка заветренного сыра станут начинкой для пиццы или запеченного рагу из овощей.

3 ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ. Речь не о пельменях или котлетах, а о замороженных овощах, фруктах и ягодах. Замороженные овощи – отличная добавка к супам или основа горячего блюда. Замораживание – самый бережный по отношению к ценным питательным веществам вид консервирования. При шоковом замораживании овощи и фрукты сохраняют внешний вид, вкус и аромат свежих. А качественное магазинное дрожжевое или слоеное тесто выручит, если на пороге появился пресловутый незваный гость. А начинкой быстрого пирога могут стать те же замороженные фрукты и ягоды.

4 РАССЧИТЫВАЙТЕ ВРЕМЯ. Готовьте несколько блюд не по очереди, а одновременно. Чтобы не запутаться, напишите себе список продуктов и подумайте, какие из них пересекаются: их можно мыть и нарезать вместе, а потом просто распределять по двум емкостям. Изучая рецепты, обратите внимание, что можно делать параллельно: обжарьте лук с морковью, пока варятся спагетти, пока нагревается бульон, можно вымыть и нарезать овощи, пока выпекается основа пирога – приготовить начинку. Нарезать зелень можно сразу не только для салата, но и для первого или второго блюда, если того требует рецепт.

*Итак, засекайте время:
20 минут – и вкусное домашнее
блюдо готово!*

